

あじさいコンサート

6月3日(土) 宮地病院1階ロビーにて、あじさいコンサートを開催致しました。

UTR485のRIKAさんと unickさんをお招きし、浜辺の歌、海の声、最愛、さとうきび畑など、懐かしさが感じられる数々の名曲を披露いただきました。ギターとピアノの美しい音色と熱い歌声がロビーいっぱい響き渡り、観客の皆さんはその音に聞き入っておられました。また天候にも恵まれ、想像以上に多くの患

者様や地域の方にお集まりいただき、大いに盛りあがったコンサートとなりました。

コロナ禍で一度はすべての活動を休止するも、メンバーである RIKAさんの熱い思いで UTR485は活動を再開したそうです。私たちも熱い思いを持ち、コロナ禍で止まっていた行事やイベントの開催を通じて、地域と共生し続ける存在でありたいと思います。



2023. 7.25 vol.82

Information

★2023年度夏祭り

日時：8月23日(水) 17:30～
場所：宮地病院 東側駐車場
・現地での飲食はできません。
・予約制



★けろっと食堂 (こども食堂)

日時：毎月第2土曜日※8月はお休み
整理券配布11:30～ お弁当配布12:00～
場所：サービス付き高齢者住宅 潮騒の家1階

※状況により中止となる場合もございます。ご了承下さいませ。
※詳細はホームページにてご案内しておりますのでご確認ください。

発行

医療法人明倫会 宮地病院
住所/〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4-1-8
TEL/078-451-1221 FAX/078-431-0080
URL/<http://meirinkai.or.jp/miyaji/>
eメール/miyaji-hp@ksn.biglobe.ne.jp



本山リハビリテーション病院
住所/〒658-0015 神戸市東灘区本山南町7-7-15
TEL/078-412-8080 FAX/078-412-8787
URL/<http://meirinkai.or.jp/motoyama/>
eメール/motoyama-reha.hp@meirinkai.or.jp



広報活動の見直し

広報誌「KAKEHASHI」は2001年の発刊から20年余りが過ぎ、今号で82号の発行となりました。これまで当院の活動や情報を中心にお伝えしてきましたが、今後より一層地域の皆さまに認知いただき幅広く貢献したいという思いから、広報活動を見直す施策を講じたいと考えております。

「伝える広報」から「伝わるつながる広報」を目指して

地域医療を守るためにも皆さまに情報が伝わることはとても重要であり、そのための施策のひとつとして、今年度近隣住民の方々に向けてアンケートの実施を検討しております。そしてその結果を踏まえ、地域

と共生するわたしたちが「伝えたい情報」を発信するばかりではなく、主役である地域の皆さまに医療・介護に関する必要な情報をより分かりやすい内容で、毎号届くのが楽しみだと仰っていただけるような「伝わる情報」を意識した紙面づくりを行いたいと思います。そして当院と皆さまがつながり合えるツールのひとつとして機能し、信頼関係が築けるもので在るよう努めてまいります。

また、患者様はもちろん当院をご存じでない方々にもお届けできるよう、広報誌面のほかにもLINEやInstagramなどのSNS、ホームページの活用など新たなツールでも情報発信を充実させて参ります。

新入職ドクター紹介

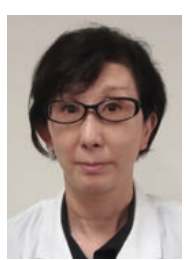
本山リハビリテーション病院
副院長 齋藤実

7月1日より本山リハビリテーション病院に入職しました齋藤実です。脳神経外科専門医、頭痛専門医として勤務しておりました。前職ではリハビリテーション課部長としても急性期から回復期へと連続して治療を担当しておりました。当院では回復期に特化した治療に専念して地域医療に貢献できるように頑張りたいと思います。



本山リハビリテーション病院
内科医 柱本圭子

本山リハビリテーション病院内科医師として着任いたしました。少しでも皆様のお役に立てるよう努めてまいります。よろしくお願いたします。



地域の人たちが安心して生活できるように、病院と地元クリニック・診療所が連携して医療に携わる「地域医療ネットワーク」。このコーナーでは宮地病院と「病診連携」を行っている医院・クリニックを紹介しします。

在宅診療も展開し、地域の方の健康をサポート

おおぎ駅前診療所は、その名の通り、阪神本線青木駅南側すぐの好立地にあります。開業は15年前。河野桂太院長は10年ほど前に、大阪府内の病院で一時期一緒に働いていた縁もあって前院長に誘われる形で同診療所で働くようになりました。今年3月に「前の院長が年齢のこともあり引退するのを受けて引き継いだ」タイミングで、名前もおおぎ駅前診療所に変更しました。現在、医師は河野院長1人で、看護師4人、事務4人の体制です。昼間は他の医療機関と連携した在宅診療を提供しており、主要幹線道路の国道2号線よりやや北のJRと東は芦屋川、西は

住吉川に囲まれた地域が対応エリアとなっており、広範囲をカバーし、地域住民の健康サポートに尽力しています。

コンビニ感覚の診療所目指して

病診連携の動きが活発になる中、同診療所も総合病院とのつながりは深く、「宮地病院が一番近い総合病院でもあるので、検査や入院が必要な患者様と受け入れてもらったりと助かっている」とのこと。また、河野院長は「大きな病院が細分化していく一方で、診療所はコンビニのような感覚で地域の皆様の相談窓口としてありたい」と話します。「ついカルテの入力などでパソコンの方を



向きがちですが、患者様の目を見て、声を聴くことに気を付けるようにしている」と、常に患者様と向き合うことを心掛けており、「前院長がいなくなっても、地域に愛されるクリニックであり続けたい」と語ってくれました。



おおぎ駅前診療所
〒658-0027 神戸市東灘区青木6-6-11 井上ビル1F
☎078-453-7700

河野 桂太(こうの・けいた)
1994年関西医科大学卒業、関西医科大学外科医局などを経て、2013年うめがき診療所勤務。23年3月からおおぎ駅前診療所院長に。趣味は車、音楽。休日はドライブやたまにゴルフを楽しんでいる。



健康レシピ

栄養バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しよう!

生活習慣病の予防には、日頃から栄養バランスのとれた食事を心掛けることが大切です。

栄養バランスのとれた食事の基本は、主食(米・パン・めん類などの穀類で主として糖質エネルギーの供給源)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理で主として良質たんぱく質や脂肪の供給源)、副菜(野菜・きのこ・海藻などを使った料理で主食と主菜に不足するビタミン・ミネラル・食物繊維などを補うもの)をそろえて食べる事。主食・主菜・副菜といった、栄養面の異なる特徴を持つ料理を組み合わせることで、

必要な栄養素をバランスよくとることができま。

1日2食を目標に、まずは1食から、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう意識してみましょう。

納豆入り梅おろしそうめん(1人分)

★作り方★

- ①納豆に付属のたれを加えて混ぜる
- ②大根をすりおろす
- ③梅干の種を取り出す
- ④大葉を千切りにする
- ⑤だし汁にしょうゆとみりんを加え、めんつゆを作る
- ⑥そうめんを茹で、冷水で冷やす
- ⑦水気を切ったそうめんを器に盛り、⑤をかけ、①、軽く水切りした②、③、④をのせる

1品で主食(そうめん)、主菜(納豆)、副菜(大根おろし、大葉)がそろったメニューです

本山リハビリテーション病院 栄養科

夏にピッタリ!簡単で食べやすい!



材料(1人分)

- ・そうめん……………100g(2束)
- ・納豆……………1パック
- ・大根……………100g
- ・梅干……………大1個
- ・大葉……………2枚
- ・しょうゆ……………18g(大さじ1)
- ・みりん……………18g(大さじ1)
- ・だし汁……………100ml

特殊外来の開始

骨粗しょう症外来

～綺麗な姿勢は丈夫な骨から～

運動不足の方、頻りに飲酒・喫煙をされる方、骨折歴のある方など、まずはお気軽にご相談ください。

担当医
川井
診療日
毎月第1・3月曜日
受付時間
13:30～15:30
※予約可



フットケア外来

～健康は足元から～

一人では難しい爪切や、水虫など皮膚に関するご相談から受付いたします。

担当医
嵯峨山
診療日
毎月第2・4月曜日
受付時間
13:30～15:30
※予約可



ご予約・内容など、詳細はTEL: 078-451-1221までお問い合わせください。

アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法

宮地病院外来にて、舌下免疫療法を行うことが出来るようになりました。舌下免疫療法はアレルギー免疫療法の一つで、舌下に治療薬を投与しアレルギーの原因物質(アレルギー)を少しずつ体内に吸収させることで、アレルギー反応を弱めていく治療法です。スギ花粉等のアレルギー性鼻炎にお悩みの方は、ぜひご相談下さい。

担当医
久野
診療日
土曜日
受付時間
8:30～11:30
※初回のみ予約が必要



**ドクターアドバイス
特定健診とがん検診について**

今回は病気についてではなく特定健診とがん検診についてお話ししたいと思います。

●特定健診について

勤務先で行われる健診に40歳以上75歳未満の方は特定健診が含まれます。この特定健診は生活習慣病予防と早期発見・治療が目的です。受診するメリットとしては以下のようになります。

- ①自分自身の健康状態を把握できる
- ②健診結果の結果を踏まえ、現在の健康状態にあったアドバイスなどが受けられる
- ③疾病予防によって健康寿命をのばす

すことにつながる

生活習慣病とは偏った食生活や飲酒、喫煙、運動不足などが積み重なって発症する様々な病気であり、初期には自覚症状が乏しくいつの間にか病気が進行してしまう危険があります。大切なのは健診結果をきちんと確認し、自分自身の生活習慣を見直すきっかけとすることです。

●がん検診について

年齢とともにがんの罹患率は高くなりますが、早期発見・早期治療によって治せるがんが増えています。ただ、がんも初期には自覚症状が乏しく、生活習慣病同様いつの間にか

楽器演奏会



にこにこデイケアでは、定期的に演奏ボランティアの方をお招きし、二胡(にこ)の演奏会を行っています。二胡は中国民族楽器の一つで、二本の弦の間を馬の尾の毛を張った弓でこすって演奏するもので、その音色はバイオリンに近く人の声に近い深みを帯びた独特の音色です。

多くの皆さまがご存じである「エーデルワイス」「愛燦爛」などの曲演奏があり、演奏が終わると大きな拍手が起こりました。利用者様からは、「素敵だった!」「生演奏はいいですね」と声が上がリ、迫力のある演奏に大変喜ばれていました。コロナ禍で制限されていたイベントですが徐々に再開していき、利用者や地域の皆さまのお喜びいただける企画を考えていきたいと思ひます。

宮地病院
内科
都築祐子

